

Le karaté : une aide contre la maladie

Publié le 20/02/2018

- Fondettes



Travail de respiration et d'équilibre.

© Photo NR

Le club de Karaté ASF (Alerte sportive de Fondettes) propose une séance de karaté - santé tous les vendredis, à 16 h 30.

La section, créée en 1990, est aujourd'hui l'une des plus importantes du département avec plus de 140 licenciés. Elle enseigne la méthode traditionnelle du shotokan associée à la self-défense. Ce club très ouvert à tous les âges, à toutes les conditions physiques et à tous les niveaux... dispense cette spécialisation de karaté - santé en partenariat avec le service [Oncologie 37](#), à destination des personnes atteintes de pathologies lourdes.

Renouer avec son corps et avec les autres Pour ce faire, le Pr Gaétan Debré, 5e dan (récompensé par la Ville lors de la deuxième édition des Étoiles du sport) a suivi une formation particulière, orientée sur la thérapie : *« Le karaté permet de recréer l'unité du corps et de l'esprit, de se réadapter progressivement à l'effort, de ressentir des sensations physiques et psychiques agréables pour compenser les effets invasifs des traitements, de renouer des liens sociaux. »*

Il poursuit : *« Ces cours sont proposés pendant et après les traitements. On est dans l'accompagnement et la transmission avec toujours une méthode et une proposition de faire pour chacun. »*

Après quelques années de pratique, Gaétan Debré franchit à présent une nouvelle étape puisqu'il prépare un mémoire sur la discipline.

Côté élèves, tous sont unanimes : *« Sur le tatami, on se réapproprie son corps. Toujours avec l'aide des autres, on se resocialise car on ne voyait plus personne depuis des mois... Et, enfin, on trouve une façon d'être acteur de sa maladie !*

Leur travail se porte sur la respiration, l'équilibre, la mémoire et le renforcement musculaire. Cours de karaté-santé ouverts à tous (des enfants aux seniors) les vendredis, de 16 h 30 à 17 h 30, au dojo communautaire Guy-Lebaupin. Inscriptions possibles toute l'année : contacter Oncologie 37, tél. 02.47.75.04.38. www.oncologie37.org ou ASFondettes Karaté sur Facebook.